



# ABRIL

## RICHMOND PUBLIC SCHOOLS

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
29 de marzo de 2021	30 de marzo de 2021	31 de marzo de 2021	01 de abril de 2021	02 de abril de 2021
			CEREAL CHEERIOS SABOR MANZANA Y CANELA Cuadrados de fresa Mandarinas Jugo de manzana Opciones de leche	CEREAL CHEERIOS SABOR FRUTAL Cuadrados de vainilla Puré de manzana Jugo de naranja y mandarina Opciones de leche
05 de abril de 2021	06 de abril de 2021	07 de abril de 2021	08 de abril de 2021	09 de abril de 2021
RECESO DE PRIMAVERA	RECESO DE PRIMAVERA	RECESO DE PRIMAVERA	RECESO DE PRIMAVERA	RECESO DE PRIMAVERA
12 de abril de 2021	13 de abril de 2021	14 de abril de 2021	15 de abril de 2021	16 de abril de 2021
COPOS DE MAÍZ AZUCARADOS Barra de azúcar moreno y jarabe de arce Puré de manzana Jugo de fresa y kiwi Opciones de leche	CEREAL CHEERIOS SABOR FRUTAL Galletas integrales Mandarinas Jugo de manzana Opciones de leche	QUESO MOZZARELLA EN TIRAS Panecillo de arándanos Taza de ensalada de frutas Jugo de mezcla de frutas Opciones de leche	YOGUR DE VAINILLA Pan con canela Taza de durazno Jugo de manzana Opciones de leche	CEREAL CHEERIOS SABOR MANZANA Y CANELA Barras para el desayuno con cereza Uvas pasas Jugo de naranja y mandarina Opciones de leche
19 de abril de 2021	20 de abril de 2021	21 de abril de 2021	22 de abril de 2021	23 de abril de 2021
COPOS DE CANELA Barra de azúcar moreno y jarabe de arce Uvas pasas Jugo de mezcla de frutas Opciones de leche	QUESO MOZZARELLA EN TIRAS Panecillo de chocolate doble Taza de piña Jugo de naranja y mandarina Opciones de leche	YOGUR DE FRESA Panecillo de banana Arándanos secos Jugo de uva Opciones de leche	CEREAL CHEERIOS SABOR MANZANA Y CANELA Cuadrados de fresa Mandarinas Jugo de manzana Opciones de leche	CEREAL CHEERIOS SABOR FRUTAL Cuadrados de vainilla Puré de manzana Jugo de naranja y mandarina Opciones de leche
26 de abril de 2021	27 de abril de 2021	28 de abril de 2021	29 de abril de 2021	30 de abril de 2021
COPOS DE MAÍZ AZUCARADOS Barra de azúcar moreno y jarabe de arce Puré de manzana Jugo de fresa y kiwi Opciones de leche	CEREAL CHEERIOS SABOR FRUTAL Galletas integrales Mandarinas Jugo de manzana Opciones de leche	QUESO MOZZARELLA EN TIRAS Panecillo de arándanos Taza de ensalada de frutas Jugo de mezcla de frutas Opciones de leche	YOGUR DE VAINILLA Pan con canela Taza de durazno Jugo de manzana Opciones de leche	CEREAL CHEERIOS SABOR MANZANA Y CANELA Barras para el desayuno con cereza Uvas pasas Jugo de naranja y mandarina Opciones de leche

TODAS LAS COMIDAS SE SIRVEN CON LOS CONDIMENTOS ADECUADOS Y LA OPCIÓN DE LECHE DESCREMADA Y CON EL 1 % DE GRASA.

\*\* MENÚ SUJETO A CAMBIOS \*\*

^ Denota que el producto tiene grano integral o trigo entero

\*\*\* Esta institución es un proveedor que ofrece igualdad de oportunidades.

[www.preferredmeals.com](http://www.preferredmeals.com)



El U.S. Department of Agriculture prohíbe la discriminación y las represalias contra sus usuarios, empleados y candidatos a empleo basadas en la raza, el color, la nacionalidad, la edad, la discapacidad, el sexo, la identidad de género, la religión, y, cuando corresponda, las creencias políticas, el estado civil, el estado familiar o parental, la orientación sexual o que el ingreso de una persona derive en todo o parte de un programa de asistencia público, o con respecto a información genética protegida en relación con el empleo o en cualquier programa o actividad llevados a cabo o financiados por el Departamento. (No todas las prohibiciones se aplican a todos los programas o actividades de empleo.) Si desea presentar una reclamación por discriminación en el programa de Derechos Civiles, complete el formulario de reclamación por discriminación de USDA en <http://www.nscr.usda.gov/complaintfiling cust.html>, o ante cualquier oficina de USDA, o llame al (866)632-9992 para solicitar el formulario. También puede escribir una carta con toda la información solicitada en el formulario. Envíenos el formulario de reclamación completo o la carta por correo a U.S. Department of Agriculture, Director, Office of Adjudication, 1400 Independence Avenue, S.W., Washington D.C. 20250-9410, por fax al (202)690-7442 o por correo electrónico al [program.intake@usda.gov](mailto:program.intake@usda.gov). Las personas sordas, con dificultades para oír o con discapacidades en el habla pueden ponerse en contacto con USDA a través del servicio federal de retransmisión al (800) 877-8339 o (800) 845-6136 (español).  
USDA es un proveedor y empleador que ofrece igualdad de oportunidades.



14-04-2021	QUESO MOZZARELLA EN TIRAS Panecillo de arándanos Taza de ensalada de frutas Jugo de mezcla de frutas	310	8	4	0	33	284	47	3	31	12	239	4	210	1	MMA: 1 onza G/B: 3 porciones WG F: 1 taza
	Opciones de leche	121	1	1	0	8	139	19	0	17	8	493	0	302	0	
	15-04-2021															
15-04-2021	YOGUR DE VAINILLA Pan con canela Taza de durazno Jugo de manzana	419	8	2	0	17	208	80	3	51	9	1420	30	320	6	MMA: 1 onza G/B: 2 porciones WG F: 1 taza
	Opciones de leche	121	1	1	0	8	139	19	0	17	8	493	0	302	0	
	16-04-2021															
16-04-2021	CEREAL CHEERIOS SABOR MANZANA Y CANELA Barras para el desayuno con cereza Uvas pasas Jugo de naranja y mandarina	456	8	1	0	0	250	98	6	56	6	300	5	93	4	G/B: 2 porciones WG F: 1 taza
	Opciones de leche	121	1	1	0	8	139	19	0	17	8	493	0	302	0	
	19-04-2021															
19-04-2021	COPOS DE CANELA Barra de azúcar moreno y jarabe de arce Uvas pasas Jugo de mezcla de frutas	426	4	1	0	0	305	96	7	55	5	0	1	121	4	G/B: 2 porciones WG F: 1 taza
	Opciones de leche	121	1	1	0	8	139	19	0	17	8	493	0	302	0	
	20-04-2021															
20-04-2021	QUESO MOZZARELLA EN TIRAS Panecillo de chocolate doble Taza de piña Jugo de naranja y mandarina	313	8	4	0	33	291	46	2	30	12	244	6	212	1	MMA: 1 onza G/B: 3 porciones WG F: 1 taza
	Opciones de leche	121	1	1	0	8	139	19	0	17	8	493	0	302	0	
	21-04-2021															
21-04-2021	YOGUR DE FRESA Panecillo de banana Arándanos secos Jugo de uva	380	3	0	0	18	144	81	4	61	6	33	1	155	1	MMA: 1 onza G/B: 3 porciones WG F: 1 taza
	Opciones de leche	121	1	1	0	8	139	19	0	17	8	493	0	302	0	
	22-04-2021															
22-04-2021	CEREAL CHEERIOS SABOR MANZANA Y CANELA Cuadrados de fresa Mandarinas Jugo de manzana	342	6	1	0	0	173	72	4	43	5	300	4	83	4	G/B: 2 porciones WG F: 1 taza
	Opciones de leche	121	1	1	0	8	139	19	0	17	8	493	0	302	0	
	23-04-2021															
23-04-2021	CEREAL CHEERIOS SABOR FRUTAL Cuadrados de vainilla Puré de manzana Jugo de naranja y mandarina	341	6	1	0	0	192	71	4	39	5	401	49	85	3	G/B: 2 porciones WG F: 1 taza
	Opciones de leche	121	1	1	0	8	139	19	0	17	8	493	0	302	0	

26-04-2021																
	COPOS DE MAÍZ AZUCARADOS Barra de azúcar moreno y jarabe de arce Puré de manzana Jugo de fresa y kiwi	361	5	1	0	0	297	76	5	42	3	1	1	175	7	G/B: 2 porciones WG F: 1 taza
	Opciones de leche	121	1	1	0	8	139	19	0	17	8	493	0	302	0	
27-04-2021																
	CEREAL CHEERIOS SABOR FRUTAL Galletas integrales Mandarinas Jugo de manzana	332	4	0	0	0	263	74	4	42	6	400	48	113	4	G/B: 2 porciones WG F: 1 taza
	Opciones de leche	121	1	1	0	8	139	19	0	17	8	493	0	302	0	
28-04-2021																
	QUESO MOZZARELLA EN TIRAS Panecillo de arándanos Taza de ensalada de frutas Jugo de mezcla de frutas	310	8	4	0	33	284	47	3	31	12	239	4	210	1	MMA: 1 onza G/B: 3 porciones WG F: 1 taza
	Opciones de leche	121	1	1	0	8	139	19	0	17	8	493	0	302	0	
29-04-2021																
	YOGUR DE VAINILLA Pan con canela Taza de durazno Jugo de manzana	419	8	2	0	17	208	80	3	51	9	1420	30	320	6	MMA: 1 onza G/B: 2 porciones WG F: 1 taza
	Opciones de leche	121	1	1	0	8	139	19	0	17	8	493	0	302	0	
30-04-2021																
	CEREAL CHEERIOS SABOR MANZANA Y CANELA Barras para el desayuno con cereza Uvas pasas Jugo de naranja y mandarina	456	8	1	0	0	250	98	6	56	6	300	5	93	4	G/B: 2 porciones WG F: 1 taza
	Opciones de leche	121	1	1	0	8	139	19	0	17	8	493	0	302	0	

Aportes de los alimentos: M/MA = Carne/alternativa de carne F = Fruta V = Verdura G/B = Grano/pan W/G = Grano integral  
 Tipos de verdura: DG = Verde oscuro R/O = Rojo/anaranjado L = Legumbre S = Almidonada O = Otra  
 Tipos de alimentos saludables: BW-PLANT = Origen vegetal BW-GF = Grasas buenas BW-LPP = Proteína vegetal/magra BW-LS = Azúcar reducida  
 BW-HF = Alimento con alto contenido de fibra BW-PRO = Probióticos